SOLO Di Pueblo
Prijs 1.25
BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD
Diasabra 12 Augustus 2023

REPRESENTANTE DI HOTEL IBEROSTAR ARUBA, SRA. GHISLAINE DE WINDT TA ANUNCIA NAN PROME SPONSORSHIP PA PASANTIA DEN EXTERIOR



Na Arashi auto a baha caminda y a bay cay den rooi



Varios patruya a bay pa un pelea formal na Santa Cruz



12 di Augustus ta dia internacional di hubentud



Den apenas 4 luna ta biba eynan esaki ta e di 2 biaha ta kibra su pickup









Diabierna mainta a drenta informe di un caso di destruccion cu intento di horta pickup na Madiki, mesora a dirigi un patruya na e sitio. Na yegada di e patruya a bin constata cu desconocidonan a kibra bentana na banda drechi patras pa asina logra drenta paden y a desarma e dashboard bao di e stuurwiel pa asina por bay cu e vehiculo pero a ser stroba y no a logra. Polis a tuma e keho y ta pasa e investigacion pa e team autodiefstallen.

Varios patruya a bay pa un pelea formal na Veld Nadi Croes/Crismo Angela na Santa Cruz



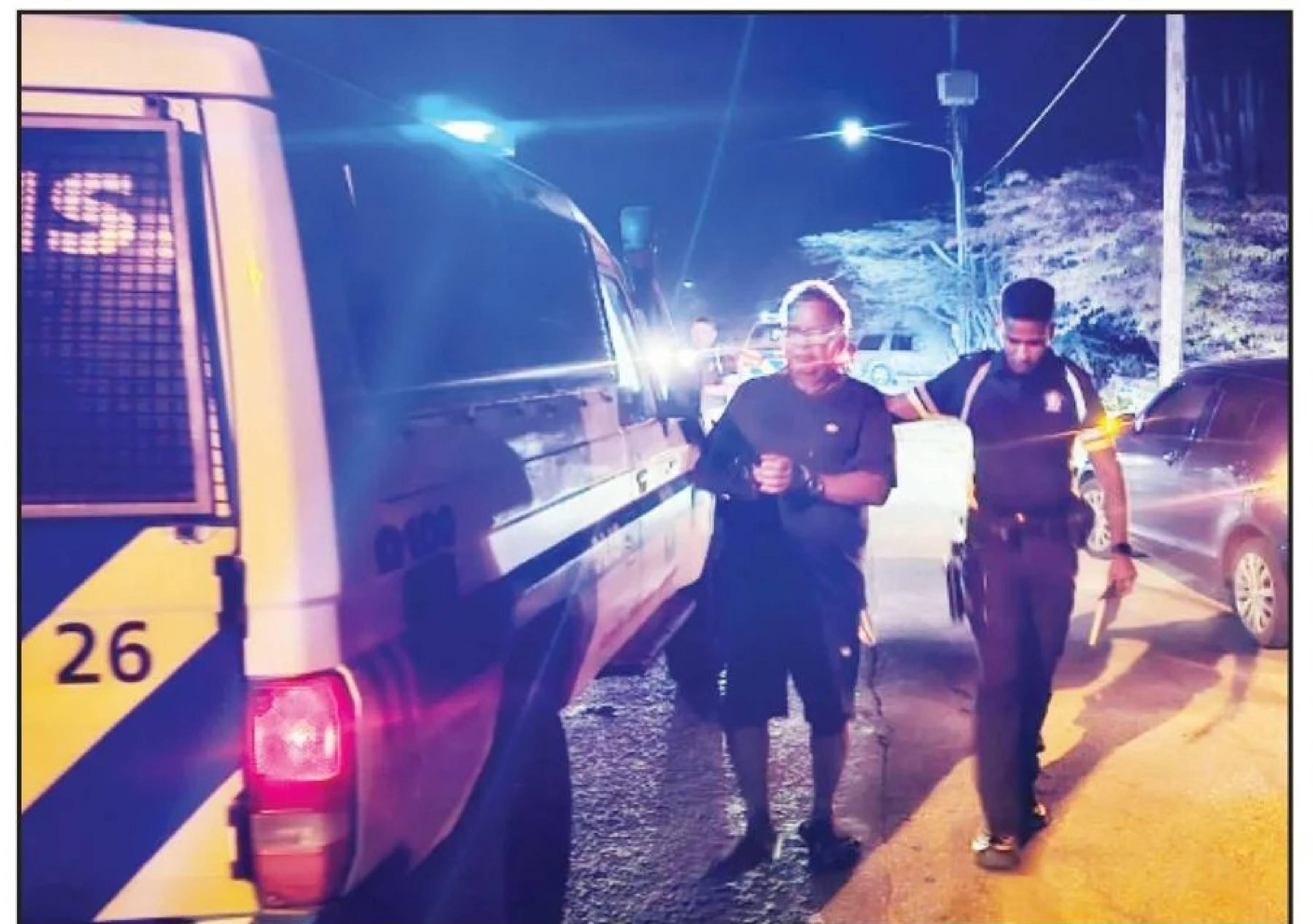


Diahuebs anochi a drenta informe di un pelea formal na e Veld Nadi Croes/ Crismo Angela na Santa Cruz, mesora a dirigi varios patruya na e sitio. Na yegada di e prome patruya a bin compronde cu aki no ta trata di un pelea pero simplemente un pleito cu pustamento di boca. Polis a hala nan atencion y nan a calma pero asina mes nan a keda "hang around" para banda di nan autonan pafo. Na yegada di mas patruya a core cu tur hende for di e sitio.

Chauffeur burachi a drenta mondi cu su auto

Sabana Liber/ Kudawecha - Diahuebs rond di 8:30 di anochi polis a bay ariba e caminda di Sabana Liber pa Kudawecha, unda un auto a accidenta.





Na yegada di polis nan ta bin haya un Ford Explorer hinca den mondi banda di panort di caminda.

Polisnan a bay papia cu e chauffeur y mesora nan por a saca afo cu ta bastante bebi. Por a mira na su comportacion y cu e no por a para bon ariba su pianan.

Agentenan a hala su atencion debidamente y tambe a pidi pa transportwagen, debi cu e la wordo deteni pa core auto bou influencia y trece trafico na peliger.

Un takelwagen a wordo pidi tambe pa bay cu e auto.





Prome Minister Evelyn Wever-Croes:

PROME MINISTER TA GRADICI SRA JOSELIN CROES PA SU TRABOU VALIOSO COMO MINISTER PLENIPOTENCIARIO DI ARUBA NA WASHINGTON DC

"Mi ta sumamente orguyoso di e trabou cu sra Croes a sa di desplega na bienestar y interes di pais Aruba"









Den transcurso di siman, a tuma luga na Washington DC, un ceremonia organisa pa Embahador di Reino sr Andre Haspels y su casa Bernie Haspels-Grootenboer, pa despedi di sra Joselin Croes, como Aruba su Minister Plenipotenciario, GevMin, na Washington DC . Sra Croes a wordo nombra como GevMin di Aruba, na aña 2018, y a sa di representa Aruba, den e ultimo cinco añanan dignamente.

Prome Minister Evelyn Wever-Croes a indica, cu e trabounan valioso cu sra Croes a bin ta haciendo den e ultimo añanan, den bienestar di pais Aruba, ta hopi pa menciona. Su asistencia, su preparacion y su profesionalismo, na diferente conferencianan, reunionnan, y actividadnan na Merca, pa representa nos dushi isla, ta altamente aprecia. Un di e actividadnan importante cu ta rekeri hopi atencion y preparacion, ta e Asamblea General di Nacionnan Uni, aki ta unda cu sra Croes a sa di asisti Prome Minister na un manera profesional, preparando tur cos adelanta pa evita cu pais Aruba por perde cualkier oportunidad. Otro logro mas, tabata e negociacionnan exitoso cu ‘Preclearance Treatment’ di US Customs and Border Protection na Aruba, cu pa nos isla ta sumamente importante.

Tambe, Prome Minister ta gradici sra Croes pa tur e portanan cu el a habri, tur e MOU”s nan cu el a negocia y tur e bon dealnan cu el a logra pa studiantenan di Aruba cu diferente scolnan y/of universidadnan. El a logra descuento na algun scol, "instate tuition" enbes di tarifanan internacional pa studiantenan local, el a logra pa Aruba subi lista di "Latin America and Caribbean Scholarship" den estado di Florida, facilitando asina pa nos studiantenan por sigui nan estudio mas serca di cas. Un logro sigur grandi den beneficio di nos studiantenan y futuro generacion.

"Mi ta sumamente orguyoso di e trabou cu sra Croes a sa di desplega na bienestar y interes di pais Aruba. Su dedicacion, su asistencia, y su esfuersonan incansabel pa logra cosnan grandi pa nos pais, ta muestra di su compromiso y amor pa Aruba.
Mi ta gradici sra Croes pa tur su añanan di pasenshi, dedicacion, trabou incansabel, esfuersonan, y pa representa Aruba dignamente. Bo trabounan duro como GevMin ta altamente aprecia. Mi ta gradicibo pa tur cos y ta deseabo tur clase di exito pa futuro" Prome Minister a expresa.

Minister Endy Croes:

REPRESENTANTE DI HOTEL IBEROSTAR ARUBA, SRA. GHISLAINE DE WINDT TA ANUNCIA NAN PROME SPONSORSHIP PA PASANTIA DEN EXTERIOR









Recientemente, representante di hotel Iberostar Aruba, Sra. Ghislaine de Windt ta indica cu nan ta orguyoso di anuncia sponsorship pa prome grupo di studiante. Parti di nan compromiso ta pa fomenta talento hoben di Aruba. "Nos a brinda alohamento completo y sosten pa nos studiantenan durante e periodo di pasantia", Sra. de Windt a expresa.

Diamars ultimo, seis (6) studiante di Sector Ciencia y Tecnologia di Colegio EPI a biaha pa eherce nan pasantia na Iberostar Playa Paraiso na Riviera Maya, Mexico. Proximamente, tres (3) studiante mas di Sector Hospitalidad y Turismo lo ta biahando.

E studiantenan selecta lo haya un experencia practico, valioso y inolvidabel na Mexico. Cu esaki Iberostar Aruba ta duna bek na nos comunidad door di inverti den e futuro lidernan di Aruba. Sra. de Windt a expresa cu no por a logra esaki sin ayudo di Gobierno di Aruba y Colegio EPI. Den futuro Iberostar Aruba lo sigui yuda otro studiantenan pa eherce nan pasantia den exterior y asina contribui den nan desaroyo profesional.



12 di Augustus ta dia internacional di hubentud





12 di Augustus ta dia internacional di hubentud y Asociacion Trabou di Hubentud na Aruba ta felicita tur hoben ariba nan dia. Ariba e dia aki nos ta celebra e 'hoben', nan logro, crecemento, erornan cu ta oportunidad pa tin desaroyo, nan corahe, nan dudanan cu ta pusha nan pa sali di nan comfort zone y descubri nan posibilidadnan. E epoca di hubentud cu ta e edad di 13 pa 17 aña por ta añanan hopi dushi of cu hopi reto pa un hoben. E ta e oportunidad pa anos cu ta guia, educa, forma hobenan tey como e ehempel pa nan den e transicion pa bira adulto.

Hobenan mester bira cada biaha mas consiente cu ser un adulto no ta bin cu e dushi di e material y libertad solamente sino e responsabilidad cu ta bin cu tur esaki. Mas cu tur, e hoben mester por tin e oportunidad pa vocifera nan mesun opinion cu respet, corahe, empatia y identidad propio. E cantidad y nivel di abuso cu ta tuma lugar na Aruba ta alarmante. Hobennan ta pasa den dolor, hamber y desesperacion. Hobennan ta haña oportunidad y tentacion pa tuma mal caminda, y e hobennan por escohe pa hasi actonan criminal.

Perota bon pa alerta e adulto, mayor, educador of e guia, esaki no ta mas bien un refleho di anos mes, cu mester a dedica mas na e hoben den su etapa di formacion? Ariba Dia Internacional di Hoben, Asociacion Trabou di Hubentud na Aruba ta pone enfasis ariba e realidad di e dicho 'It takes a village to raise a child'.

No ta gobierno y mayor solamente tin e responsabilidad di guia y forma un mucha of hoben. Cada un di nos tin e responsabilidad di ta e ehempel pa otro. Awe ta un bon dia pa haci e reflexional aki, ciudadano ban yuda otro, duna respet, practica empatia y cortesia y bo ta 'riba e bon direccion di ta un role model pa e hoben. E pregunta cardinal no ta kende lo lidera Aruba mañan sino, con abo como ciudadano a aporta den un forma sano y positivo den e desaroyo di esun cu lo lidera nos Aruba mayan.

Dia Internacional di Hoben ta un dia cu nos como adulto no por laga pasa sin celebra. Celebracion no mester nifica algo di material na prome lugar, tuma un momento y dedica na e hoben. Mayor, expresa amor y orguyo di su desaroyo con grandi of chikito cu e por ta. Dune un abraso mustre cu bo ta orguyoso di dje y cu bo tey pe. Educador, guia, coach, expresa algo positivo di nan durante e dia aki. Hoben tin necesidad di scucha esaki mas y mas. Dunando balor na hobennan riba dia Internacional di Hoben, nos ta iniciando e cambio necesario pa un mihor Aruba.

Franchesca Heinze Director di Asociacion Trabou di Hubentud na Aruba (ATHA)



Banco di Caribe ta cla pa Ultimate Taekwondo Cup 2023

Banco di Caribe ta un di e banconan local cu semper ta sigui e desaroyo di Brazil Taekwondo Stichting. Nan ta sigui tus cos cu Brazil Taekwondo Stichting ta haci pa promove Taekwondo na Aruba. Banco di Caribe ta contribui na Ultimate Taekwondo Cup cu ta e tercer y ultimo clasificacion pa Best of the Best Truescore 2023 Aruba.

Director di Banco di Caribe Sr. Maduro a entrega un envelop na Presidente di Brazil Taekwondo Stichting Master Clifford Rasmijn.

Sr. Maduro a pone su confiansa den e generacion nobo. Clifford Rasmijn ta haciendo un tremendo trabou pa Taekwondo na

Aruba. No solamente trece premio Aruba, pero tambe ta organisa evento. Brazil Taekwondo Stichting ta promove Taekwondo local y internacional.



Chauffeur turista den v-wagen a kap tire di e auto na rotonde Paperclip



Diabierna madruga a drenta informe di un accidente na Paperclip rotonde na Sero Patrishi, mesora a dirigi patruya na e sitio. Na yegada di e patruya a bin topa cu e auto V-4409 Hyundai i10 cora cual a bini cub velocidad halto y e chauffeur turista a reacciona mucho laat y a dal su taira nan na e rand di e rotonde y kap esakinan. Afortunadamente ningun hende a resulta herida.



Na Arashi auto a baha caminda y a bay cay den rooi





Diahuebs anochi a drenta informe di un accidente na Arashi, mesora a dirigi patruya na e sitio. Na yegada di e patruya a bin compronde cu aki ta trata di unbaccidente unda cu un Honda Fit a baha caminda bay cay den e rooi. Afortunadamente ningun hende a resulta herida. Takelwagen mester a presenta pa asina saca e auto for di e rooi.

MINISTER MADURO TA GRADICI EMBAHADOR PA REINO HULANDES NA WASHINGTON DC PA SU ATENCION PA ARUBA







Na e recepcion di despedida di Aruba su GevMin na Washington DC, Minister Maduro den nomber di Gobierno di Aruba a haci uzo di e oportunidad pa despedi tambe di Embahador Andre Haspels y su señora Bernie Haspels-Grootenboer cu ta caba nan termino na Washington DC.

E mandatario a gradici Embahador Haspels pa su atencion pa cu Aruba y nos GevMin Joselin Croes den su trabounan na Washington. Minister Maduro a gradici tambe pa e bunita gesto di e Embahador y su señora pa organisa e despedida pa Aruba su GevMin na Washington DC.

Como muestra di aprecio, Minister Maduro a presenta e Embahador cu un recuerdo y a presenta un regalo tambe na sra. Bernie cu semper tin un aprecio special pa Aruba y pa e mandatario. Tabata un renchi orea di e serie 'Sala' di e artista local 'Savana Jewels' pa recorda e manera bunita cu Aruba semper a wordo ricibi den e sala di e residencia di Embahador di Reino Hulandes pa Embahador Andre y su señora Bernie.

Minister Maduro den nomber di Gobierno di Aruba ta desea Embahador Haspels y su señora Bernie hopi exito cu nan reto nobo como Embahador di Reino Hulandes na China.





Tuma accion pa Preveni, Proteha y Stop Dengue

Kico ta Dengue?

ARUBA- 26. 06. 2023. Pa esnan cu kisas nos sa kico ta Dengue, Dengue ta un malesa cu ta wordo ocaciona pa un virus cu ta wordo transmiti di hende pa hende door di e sangura Aedes Aegypti. Na momento cu e sangura aki pica un persona cu tin e.o Dengue e sangura ta keda infecta cu e virus y di e forma aki e sangura ta sigui pasa e virus di un hende pa otro cada bez cu e pica. For di momento cu bo wordo pica pa un sangura cu tin e virus te na momento cu e prome sintomanan cuminsa presenta por dura entre 4-10 dia.



Sintomanan di Dengue ta entre otro:

- Keintura halto di alrededor di 40°C
- Dolor di cabez
- Biramento di stoma y sacamento
- Dolor di weso, joints y musculo
- Dolor di wowo
- Rash riba curpa

Mayoria persona ta recupera di Dengue dentro di 7 dia, pero den algun caso e sintomanan por empeora ocacionando un Dengue hemoragico cu por ta mortal. E porcentahe general di mortalidad di Dengue ta 1%. Den caso di Dengue grave mortalidad ta entre 2%-5% si ricibi cuido y tratamento na tempo y den caso di no ricibi tratamento mortalidad ta 20%.

Aedes Aegypti

E sangura Aedes Aegypti cu ta transmiti virus di entre otro Dengue ta midi entre 4-7 mm di largo, ta di color scur y ta wordo caracterisa pa su pianan cu strepi blanco. Compara cu otro tipo di sangura e Aedes Aegyti ta e sangura cu tin e abilidad pa transmiti no solamente Dengue pero tambe e virusnan di Zika, Chikungunya y Gelekoorts pa hende.

E tipo di sangura aki por ser encontra den regionnan tropical manera e.o paisnan Latino Americano, Caribe, incluyendo Aruba. E sangura ta alimenta su mes door di sanger y pa haya esaki e ta pica hende y bestia. Pa e sangura Aedes Aegypti muhe por pone su webonan e mester di ta bon alimenta y e mester di awa para keto. Diferente na otro tipo di sangura e sangura aki gusta pone su webonan den awa limpi. Na rand di e awa e sangura ta pone su webonan cu den curso di algun dia ta transforma den un larva, despues den un pupa y depues den un sangura adulto. Ful e ciclo aki for di webo te cu un sangura adulto ta dura aproximadamente entre 5-10 dia.

Pa mas informacion like nos Facebook page Directie Volksgezondheid DVG Aruba, Follow nos riba Instagram directie_volksgezondheid_aruba, subi nos website www.dvg.aw, yama nos na 5224200 of mail nos na servicio@dvg.aw

PAKIKO E AREA DI CARIBE TA E MIHOR PA BIN DESCANSA!

Durante e tempo mi tabatin e honor di fungi como Director di Turismo (1995-2000) mi a asisti na varios reunion di Caribbean Tourism Organization (CTO) cu cada anja tabata tuma lugar na un diferente isla den Caribe.

Varios minister tabata hiba palabra ariba cual varios otro colega minister tabata reacciona ariba cual un tercer, cuater, cinco seis otro colega minister o Director tabata voccera di ta en contra of pro y asina e reunionnan tabata dura forever.

Aruba tabata conoci di ta masha assertive y hopi biaha tabata ejecuta plan unda e otro isla nan di Caribe ainda tabata studia plan.

Na un di e reunion nan e Director di Turismo di Bahamas a pidi palabra. Vincent Wallace van der Pool (despues a bira Minister di Turismo di Bahamas) a addresseer e mesa den e sigiente forma: “Mr. Chairman, I have a friend in New York who once told me that when he is about to die he will move to the Caribbean and I asked him WHY? His answer was that in the Caribbean everything happens way later and Mr. Chairman, seeing how these meetings are taking their course, FOREVER! I now understand my friend”. Pakiko mi ta trece esaki dilanti? Pasobra mi ta sinti cu Aruba di pro-active a cambia esaki pa procrastina y mi ta kiere di loke Vincent a opta di expresa pa e area di Caribe mas y mas ta parece ta conta pa Aruba tambe. Laga nos djis weita solamente dos “issues” cu mester a keda regla HOPI tempo caba:

1. Moratorium: nos ta construi y construi manera tantisimo tereno nos ta conta cu ne! Parece cu durante eleccion so ta tende e palabra moratorium. Ki dia suficiente ta suficiente?

2. Bubabli Plas: Como 5 of ta 6 anja pasa a spierta GOA cu Bubali Plas tabata den un condición deplorable. Kiko a haci te ahoraki afuera di budgeteer algun placa pa e projecto aki? Mas camber di hotel ta rekeri mas infrastructura y si e mega inversion den Bubali Plas no tuma lugar pronto awanan suchi lo infiltra nos areas nan turistico. Mi a pidi un Ministro su reaccion ariba e topico aki pero mas cu un “We are working on it”, mi no a logra di dje.



Pues, mi ta kiere cu e amigo di Vincent tabatin razon! In the Caribbean everything happens later until you know what hits the fan!

Jan van Nes - Ex Director ATA 1995-2000

" Modelonan di The Chaz Modeling & Talent School a hasi un tremendo trabow den Punta Cana Merengue Fashion Week"









Varios Modelo di The Chaz Modeling & Talent School a biaha pa Punta Cana di 3 pa 6 Augustus pa e Punta Cana Merengue Fashion Week 2023. Nos Modelonan a desfila pa diferente diseñador nacional como tambe international y a hanja hopi commentario hopi positivo. Nos skol di modelahe ja a haja e invitacion di e organisacion pa ta presente otro aña atrobe na Punta Cana Merengue Fashion Week.

Nos ta hopi contento cu e trabow cu cada un modelo a hasi y pronto nan lo tin mas oportunidadnan international pa participa na dje. Danki na tur persona cu di un manera of otro a juda pa realiza e biahe aki.

The Chaz Modeling & Talent School exportando talentonan local den e mundo di moda.

Modelonan di The Chaz Modeling & Talent School









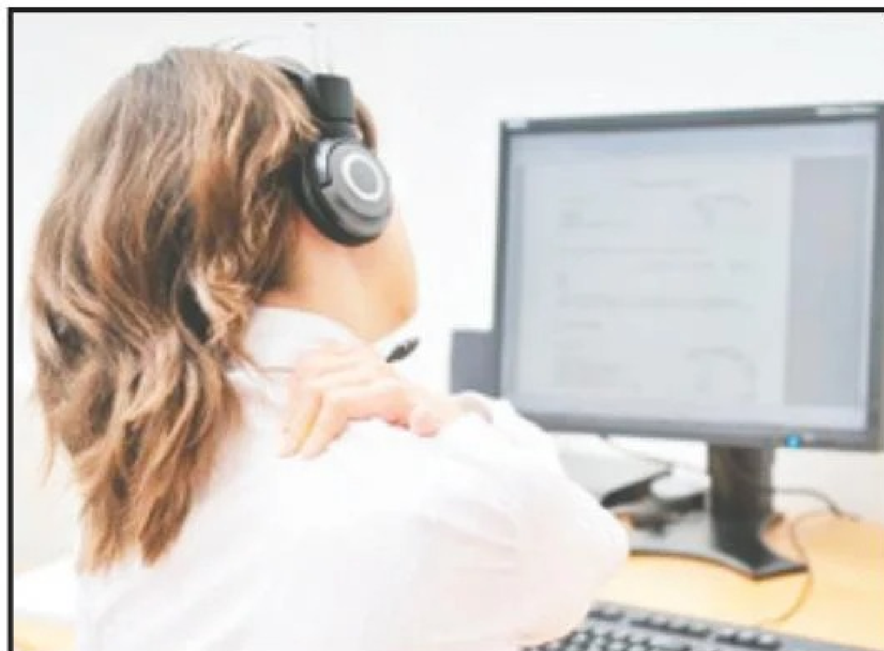




Consecuencianan di pasa hopi ora dilanti di computer

Bo a tende algun biaha e "sindrome di computer?" Ta un trastorno cu ta afecta personanan cu ta pasa hopi ora dilanti di un computer, ya sea trahando, studiando, hungando of haciendo cualkier otro actividad. Hopi ta e mediconan cu ta adverti riba e problema aki, incluso a comproba cu pa mantene e postura aki pa cinco aña consecutivo ta trece consecuencianan hopi grave pa nos salud.
Siña un poco mas riba dje den e siguiente articulo.

Kico pa sa riba e "Sindrome di computer?"
Personanan cu no ta kita for di nan computer pa hopi ora y ta den e mesun postura di dialuna pa diabierna, di 9'or di mainta pa 6'or di atardi, 11 luna pa aña, por padece di patologianan cronico cu no semper ta cura asina facil. E sindrome di computer ta e conhunto di sintoma, molester y dolornan cu ta caracterisa na un persona cu ta traha of studia cu computer di manera prolonga y indiscrimina.
Entre e sintomanan mas habitual nos ta haya: dolor di lomba, wowo seco, tendinitis di palma of pols, problema di bista, contractura, obesidad, retencion di likido y dolor di nek. Esaki a wordo comproba cu oficinistanan ta esunnan cu mas ta sufri di e problemanan aki y su lesionnan por causa trastornonan severo.
Pasa mas cu seis ora diario dilanti di un computer, no ta bon pa salud. Sin embargo, den cada biaha mas trabao esaki ta frecuente y empleadonan no solamente ta cu e screen su dilanti, sino cu na lesenaarnan incomodo, sin por move e pianan, stretch of realisa cualkier minimo di movimento.
E areanan cu mas ta sufri ta e lomba, wowonan, pols, man y e columna vertebral. Ta preciso pa realisa descanso, pa bo lanta for di bo stoel, cana un poco, cera bo wowonan, usa gotanan refrescante, entre e cuidadonan mas importante.



Dolornan di lomba y columna pa motibo di e uso di computer
Si bo ta traha dilanti di un computer y bo stoel no ta ergonomico, e postura cu bo ta mantene durante henter e hornada lo ta incorecto. Esaki, cu tempo lo bay causando cierto modificacionnan na bo columna vertebral. E lessenaar, abao of chikito, minotornan bao di e liña di wowo y e poco espacio riba mesa ta causa problemanan na e lomba y e columna vertebral. Esaki ta produci tensionnan muscular (contractura), dolor di lomba y cefalea den e parti frontal di e cabes, mescos como un postura "curva" of "arkea" p'adilanti cu ta wordo manteni den otro actividadnan.

Pa evita e problema aki ta conseha:

- Usa un stoel regulabel, cual lomba lo ta suficientemente halto como pa cubri e totalidad di bo lomba.
- Cambia di postura cada 15 minuut.
- Realisa stretchmento cada un of dos ora y relaha mediante tecnicanan respiratorio.
- Pone e monitor na altura di bo wowonan.
- Inverti den un stoel ergonomico cu ta adapta na e movimiento di bo curpa.
- Mantene e columna straight, e cabes relaha y e schoudernan recht.
- Aleha for di e computer de bes en cuando.
- Desplasa e bista for di e monitor sistematicamente.
- Para y haci eheercisio manera draai bo curpa of bo nek.
- Move bo enkelnan den circulo.
- Adecua e mueblenan di acuerdo cu bo curpa y cuida e postura, optando pa esunnan mas saludabel pa nos curpa.

Dolor y molesternan den wowo door di e computer
E efectonan pa tin cu ta dilanti un computer durante hopi ora ta:

- Vision dobbel of blurry
- Wowonan irita of seco.
- Sensibilidad na luz, dolor y iritabilidad ocular.
- Fatiga visual
- Espasmo den e sistema di enfoke.
- Defectonan visual y disminucion di e capacidad di bista (expertonan ta indica cu, si ta bon, no ta genera miopia of astigmatismo, ta yuda desencadena esakinan).

E recomendacionnan pa evita e problemanan aki ta:

- Usa un lagrima articifial cada ora pa preveni resekedad ocular.
- Blink lo mas habitual pa muha bo wowonan.
- Pone e monitor id manera perpendiculana luz of bentana.
- Evita refleho door di luz of obhetonan.
- Cera bo wowonan pa e por descansa un minuut pa ora.
- Fiha e mirada na un obheto distante (manera por mira e edificio dilanti via bentana.
- Respeta e distancia entre e cara y e monitor, entre 40 y 70 centimeter.
- Usa filtronan anti refleho pa blokia e radiacion di e pantaya y reduci fatiga visual.
- Disminui e intensidad di luz y briyo di e monitor.

Molester y dolornan na pols y mannan door di uso di computer
E uso intensivo di e mouse por causa tendinitis na e polis y dolor na e coyuntura di e dedenan.
Ademas, ta aumenta e posibilidadnan di padece e Sindrome di Carpel Tunnel, es decir un inflamacion den e nervionan di e polis debi na movimentonan incorecto. Como consecuencia na e trastorno aki, ta presenta: dolor, kimamento, mannan ta bira doof, molester, hincamento den e palma di e man, pols y dedenan.

E recomendacionnan pa esaki no converti den un inconveniente ta:

- Kita bo mannan for di e keyboard of di e mouse pa relaha nan y pa e musculonan stretch, evitando cu nan ta bira doof.
- Usa e mouse cu un cusinchi pa permiti e pols descansa.
- Eligi un modelo di mouse ergonomico pa adapta na e forma di man.
- E mouse semper na altura di e elleboog.
- Tin un keyboard ergonomico cu ta permiti descansa e pols y evita dolornan door di typemento y skirbi cu mannan riba e keyboard, cu e fin di extende e polsnan.

Molester y dolor na pianan pa uso di computer
ta dilanti di e computer pa hopi ora durante dia, ta faborece e sedentarismo y p'esey, cierto dolencia y complicacion manera e retencion di likido y obesidad. Ademas di esey, tin mas riesgo pa forma coagulo den e venanan y spatader na e pianan, dos trastorno hopi relaciona pa falta di ehercisio y movemento di e miembronan inferior. Door di no stretch e pianan durante e hornada laboral, ta un gran problema. E insuficiencia venoso tambe ta frecuente.

Consehonan pa evita pa esaki soso:

- Keda cu e pianan mas stretched cu ta posibel.
- Cambia di posicion cada rato
- Preta cu forsa e dedenan di pia y lanta nan.
- Eleva e zoolnan y apoya e dedenan.
- Realisa flexionnan subiendo y bahando e pianan.
- Contrae e musculonan di e gluteo, pia y muslonan.
- No crusa pia.
- Lanta e sienta cada ora y cana durante dos minuut.



Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado : Sorteo 11 Aug 2023 Merdia

CAT4CHI	Sorteo # 3999
	6535
	6811
	7970
MULTI-X	X3
BIG 4	Sorteo # 3999
	2386
1OFF	Sorteo # 2055
	1082
ZODIAC	Sorteo # 3999
	2253
	Scorpio
LUCKY 3	Sorteo # 873
	534
MULTI-X	FP

LOTTO 5	
Sorteo #	Joker Letter
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x Match 4+	370.000,-
0 x match 4	
0 x Afl. 12,00	

LOTTO DI DIA	
Sorteo #	Proximo Jackpot
0 x Jackpot	58.000,-
0 x Match 4	
0 x Afl 8,00	

MINI MEGA	
Sorteo #	Mega Ball:
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x match 4	330.000,-
0 x Afl. 500,00	
0 x Afl 50.00	
0 x Afl.15,00	

MINI MEGA MEGA PLUS Afl. 430.000,-

KORSOU
Sorteo #



Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado : Sorteo 10 Aug 2023 Anochi

CAT4CHI	Sorteo # 8014
	8720
	5394
	5996
MULTI-X	x3
BIG 4	Sorteo # 7058
	9205
1OFF	Sorteo # 1763
	8973
ZODIAC	Sorteo # 5817
	8228
	Cancer
LUCKY 3	Sorteo # 747
	010
MULTI-X	Fp

LOTTO 5	
Sorteo #	Joker Letter
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x Match 4+	370.000,-
0 x Match 4	
0 x Afl. 12,00	

LOTTO DI DIA	07-17-18-25-30
Sorteo # 6204	Proximo Jackpot
0 x Jackpot	58.000,-
6 x Match 4	
133 x Afl 8,00	

MINI MEGA	
Sorteo # 1583	Mega Ball
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x match 4	330.000,-
0 x Afl. 500,00	
0 x Afl 50.00	
0 x Afl.15,00	

MINI MEGA MEGA PLUS Afl. 430.000,-



KORSOU
Sorteo #

Telefon pa Hubentud den bo Bario

Pa di 9 aña Fundacion Telefon pa Hubentud Aruba a organisa Telefon pa Hubentud den bo Bario, durante vakantie grandi, den diferente bario na Aruba.



Durante Telefon pa Hubentud den bo Bario e personal di Fundacion Telefon pa Hubentud Aruba ta hiba informacion tocante e servicionan di Telefon pa Hubentud pa e mayornan. E motibonan pakiko e mucha/ hoben por tuma contacto, orario, dianan cu por tuma contacto y cu e servicio ta anonimo y gratis, ta informacion cu durante Telefon pa Hubentud den bo Bario ta ser duna na e mayornan. Fundacion Telefon pa Hubentud Aruba ta un aliado di e mayornan den educacion di nan yiunan.



Na e adresnan cu encontra mayronan ta hiba un combersacion tocante e servicionan di Telefon pa Hubentud. Tambe ta laga un pamfleta cu informacion tocante e serviconan di Telefon pa Hubentud na tur adres.

E aña aki e personal di Fundacion Telefon pa Hubentud Aruba a bishita 11 bario den diferente districto. E barionan cu a bishita ta Semelerstraat y vencindario, Bushiri, Madiki, Madiki Kavel, Rancho, Seroe Patrishi, Tarabana, Sabana Basora, Cura Cabai Zuid, Village y De Vuyst. Durante Telefon pa Hubentud den bo Bario a logra di bishita 1373 adres.

E personal di Fundacion Telefon pa Hubentud Aruba ta ser ricibi calurosamente den e barionan. E mayornan cu cual a logra hiba un combersacion a expresa nan sosten na e servicionan di Telefon pa Hubentud y aprecio pa e sosten di Fundacion Telefon pa Hubentud Aruba na nan. Fundacion Telefon pa Hubentud Aruba ta sumamente contento di e manera cu nos a ser ricibi den e barionan.

E servicio na nos muchanan y hobenan por ser duna danki na sosten di Setar N.V, Web Aruba N.V, Aruba Airport Authority N.V. y The Salamander Group.

Pa mas informacion tocante di Telefon pa Hubentud den bo Bario por tuma contacto cu Fundacion Telefon pa Hubentud Aruba via nos facebook: https://www.facebook.com/telefon.hubentud/, email: telhubentud@gmail.com of telefon 5886138/ 5884011.

5 RASON PA COME GELATINA DEN DIETA

Bo conoce e motibonan pa come gelatina of jello den bo dieta? Gelatina a bin ta popularisa como un di e dessertnan saludabel cu por wordo incorpora den e dieta.
E ta abao den caloria y ta conta cu nutrientenan di balor halto energetico cu ta apoya e funcionnan di e metabolismo pa baha di peso cu mas facilidad.
Durante hopi tempo a pensa cu no tabta conveniente consumi'e, dado cu e presentacionnan comercial ta contene colorante y añadi cu no ta asina bon. Sin embargo, awendia ta conseha den su estado natural, ya cu e ta yuda calma hamber na e momentonan di ansiedad.
Entre otro cosnan, e ta un ingrediente rico den proteina y compuestonan antioxidante cu, una bes cu e asimila den e curpa, ta faborece e formacion di masa muscular y demas proceso cu ta interveni den e peso.
Dicon ta recomenda come gelatina den e dieta? Descubri esey!

Kico ta gelatina?
Prome cu conoce e beneficionan di gelatina den e dieta pa baha peso, ta conveniente pa nos repasa kico ta e alimento aki y di kico e ta compone.
E asina tambe yama grenetina, ta un espesante di origen animal cu por wordo obteni door di e proceso di e tehidonan conectivo di baca y di porco.
Riba mercado por hay'e como gelatina sin sabor den polvo of lamina, cual sa wordo emplea den elaboracion di dessert y otro interesante variedad di receta.
E compuesto aki, principalmente di colageno, pero tambe ta aporta na carbohidrato, antioxidante y awa.

Rasonnan pa come gelatina den e dieta
Tin varios motibo pa ora come gelatina den e dieta, ta yuda baha peso. Por supuesto, tur cos ta depende di e maneranan cu e ta wordo prepara.
En general, si combina e ingredientenan sano y natural, e ta un dessert ideal pa cualkier alimentacion balansa. Laga nos wak su beneficionan:

1. E ta calma ansiedad
Inclui gelatina den dieta ta yuda reduci ansiedad pa cuminda. Un di e beneficionan mas destaca di come gelatina den dieta, ta cu e ta yuda wanta e hamber. Danki na esey, por disfruta un snack abao den caloria cu ta reduci e continuo antohonan cu ta hiba na come den exceso.

2. Ta mehora e rendimento deportivo
Apesar di su contenido abao di caloria, gelatina ta un fuente di proteina y zetmeel cu ta sibi como fuente di energia. Hunto cu su vitamina y mineralnan, e ta un alimento completo cu ta permiti mehora e rendimento deportivo.

3. Ta yuda forma masa muscular
Nos por consumi gelatina den nos dieta si nos kier aumenta masa muscular. Un di e aminoacidonan cu ta aporta na e gelatina, ta arginina.
E substancia aki, ora cu e ta asimila den e curpa, ta yuda obtene creatina. Manera algun hende sa, e compuesto aki ta determinante den e proceso di formacion di masa muscular. Hunto cu otro proteinanan, e ta ideal pa un curpa fuerte y tonifica.

4. Ta mehora e digestion
Come gelatina den dieta ta apoya e procesonan digestivo y ta mehora e asimilacion di algun nutriente. Esaki ta debe na su contenido di un aminoacido yama glicina, cu ta stimula e acido clorhidrico den e stoma.
Tambe e ta combati barica cera y ta reduci e refluho acido.

5. E ta liber di vet y colesterol
Cu diferencia di otro dessertnan dietetico, gelatina light no ta contene vet ni colesterol. Si ta evita preparadonan cu sucu of componentenan artificial añadi, e ta algo hopi sano cu no ta hacibo aumenta di peso.

Menu cu gelatina pa baha peso
E forma mas saludabel di consumi'e ta pa crea nos propio dessertnan di gelatina. E miho manera di probecha di e beneficionan di gelatina den e dieta ta incorpor'e na e manera mas naural posibel.
Si a bon, riba mercado tin hopi dessert di gelatina interesante, mayoria di nan ta implica pa usa otro ingrediente carga di caloria. E recetanan light cu gelatina por wordo consumi mita mainta of durante lunch.
Sin embargo, tambe ta propone su preparacion den "juice" ya cu asina e por wordo añadi cu facilidad na e menu di cualkier dieta adelgazante. Nos lo dunabo un ehempel:



Desayuno
- 1 glas di juice di gelatina (200ml)
- 1 cup di koffie of thee (250ml)
- 2 pida pan bruin cu keshi crema
- 1 fruta na gusto

Lunch
- 2 cuchara di aros bruin (40g)
- 1 pida galiña of pisca (100g)
- 3 racion di berdura na vapor
- 1 comchi di salada mixto
- 1 glas di shake di gelatina cu fruta.

Dinner
- Sopi di berduga
- Porcion di gelatina light
- 1 cup di thee berde (250ml)

Nota: e menu proponi ta solamente un ehempel di con pa come gelatina den e dieta. No mester basa e alimentacion diario solamente riba e alimentonan menciona.

Juice di gelatina pa baha peso
E juice di gelatina por wordo consumi como parti di desayuno of na ora di lunch. E ta un alternativa rapido y facil pa probecha e bondadnan di e alimento aki den e dieta.
Sin embargo, no mester tum'e di forma excesivo, dado cu e tin un efecto laxante.
Ingrediente
- 3 cuchara di gelatina sin sabor (45 g)
- 1 cup di awa cayente (250ml)
- Pidanan di fruta (na gusto)
- 1 cuchara di linasa mula (15g)
- 1 telep di ginger raspa (5g)
- Blokinan di ijs (opcional)

Preparacion
- Dirti e gelatina sin sabor den un cup di awa cayente.
- Basha e glas den blender y proces'e cu e demas ingredientenan.

Modo di consumo
- Dividi e juice pa dos porcion di dia: uno pa mainta y otro pa merdia of atardi.

Ainda bo no a inclui gelatina den bo alimentacion regular? Manera cu bo por nota, e ta un alimento cu hopi beneficio. Prepar'e cu recetanan light y haci'e bo aliado den bo dieta.

FORTALEZA PA FAMIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje.

TENE CUIDAO CU HUMILDAD FALSO

Humildad ta nifica un bida liber di orguyo y arogancia, cual ta un lucha cu tur ser humano tin, pasobra hopi biaha sin nos por pensa, e spirito di orguyo ta presenta y manifesta.
Un tiki pensamento cu nos ta superior riba nos prohimo ta hinca nos den caya di orguyo, cual ta algo cu nos tin cu pidi Dios pa libra nos di dje.
Pasobra orguyo ta nifica presencia cu diabel ta loer riba nos caida, pasobra palabra di Dios ta bisa cu orguyo ta bini prome cu caida.

Ta para scirbi den Proverbionan 16:18-19: Orguyo ta bini prome cu destruccion, y un spirito arogante prome cu caida.Ta mihor pa ta di un spirito humilde, huntu humildenan, cu parti botin cu orguyosonan.

Tur hende tin di duna cuenta na Dios, pero nos por evita for di awor di wordo rechasa for di su presencia, y no gamble cu nos bida y bisa larga Dios husgami.
Pasobra si nos biba segun e boluntad di Dios , cu Cristo Hesus na prome lugar den nos curason , nos ta evita di wordo saca for di Dios su presencia.

Ta para scirbi den Romanonan 2;5 : Ma pa motibo di bo capricho y bo curason cu no ta arepenti, bo ta montona furia pa bo mes, den e dia di furia y revelacion di e huicio hustu di Dios.
Kende lo paga cada ken segun su obranan.

Dicon Dios su huicio ta hustu? Pasobra tur locual hende sembra nan lo cosecha. Esun cu sembra pa su mes carni lo cosecha corupcion for di e carni (Sembra pa su mes carni ta nifica biba den pica, orguyo,arogancia y inmoralidad). Eseynan lo wordo rechasa pa Dios.
Esun cu sembra pa e Spirito lo cosecha bida eterno for di e Spirito.(esaki ta nifica cu esun cu biba pa Dios, reconoce y acepta Cristo Hesus como su Señor y salbador lo wordo ricibi cu tur goso ora Dios manda yame.
Den esaki no ta cuenta di husga hende, pero e berdad mester wordo proclama, pa asina evita cu hende cay den engaño y wordo decepciona. Ningun hende no por haci bofon di Dios.

Orguyo ta sera porta di crecemento spiritual, humildad ta habri porta di bo bida pa mas gracia di Dios. Humildad ta e yabi pa crecemento spiritual.

Colosensenan 2:18-19 ta para scirbi: No laga ningun hende sigi defrauda boso di boso premio, door di hiba gusto den humildad falso y adoracion di angelnan, confiando riba vision cu e a mira,arogante sin motibo, pa causa di su mente carnal. Sin tene na e cabes, for di di cual henter e curpa, siendo sosteni, y teni hunto, pa medio di e scharniernan y cabuyanan , ta crece cu un crecemento cu ta di Dios.

Tur locual nos ta haci mester ta dirigi na Cristo y dirigi na Dios,pasobra ta Cristo Hesus ta cabes di tur cos, e ta e cabes di Iglesia, Cristo Hesus ta sinta na man drechi di e Tata, y ta pesey tur rudia mester dobla di esnan cu ta den cielo, y riba tera,y bao di tera, y cu tur lenga mester confesa cu Hesus Cristo ta Señor pa e Gloria di Dios Tata .(Filipensenan 2:10-11).



Humildad falso ta sosode ora nos no ta somete na Dios,y no ta agradecido pa locual Dios a haci pa nos.
Nos salbacion ta bini di Cristo Hesus, pasobra Cristo Hesus a muri na crus pa nos y ta E unico mediador entre Dios y hende, esey ta nifica tambe cu tur nos alabansa y adoracion mester ta dirigi na Cristo Hesus.

Sinceramente, Pastor Marcel Balootje.

SOLO SUDOKU MANIA

1					7		9	
	3			2				8
		9	6			5		
		5	3			9		
	1			8				2
6					4			
3							1	
	4							7
		7				3		

PRONOSTICO DI TEMPO

VALIDO TE DIASABRA 12 DI AUGUSTUS 2023, 18:00 ORA

TEMPO:
AWE TARDI Y AWE NOCHI: PARCIALMENTE NUBLA Y GENERALMENTE SECO
DEN MARDUGA Y MAYAN: PARCIALMENTE NUBLA CU UN AWACERO PASAJERO

TEMPERATURA MAXIMO 34 GRADO CELSIUS
TEMPERATURA MINIMO 28 GRADO CELSIUS
INDICE DI CALOR (HEAT INDEX) DEN Y ROND DI ORANAN DI MERDIA: 35 PA 40 GRADO CELSIUS
UV INDEX: 12

MENOS CU 1 MM; LOCALMENTE ESAKI POR TA DIFERENTE.

REGISTRACION DI TEMPERATURA (GRADO CELSIUS) Y
AWACERO (MM) DEN ULTIMO 24 ORA (8'AM PA 8'AM):

AIRPORT : MAX 35 / MIN 28 / 0.0 MM
WESTPUNT: MAX 34 / MIN 28 / 0.0 MM
STA ROSA: MAX 35 / MIN 28 / 0.0 MM

PRONOSTICO DI TEMPO PA PROXIMO 3 DIANAN:
PARCIALMENTE NUBLA CU UN AWACERO BREVE.
BIENTO LO TA FOR DI DIRECCION OOST Y MODERA TE BASTA FUERTE, FUERTE TE POSIBLEMENTE
DURO DEN RAFAGA; TEMPERATURA (GRADO CELSIUS)
MAX / MIN LO TA: 34 / 28

Parokia Birgen di Fatima cu Dia di Famia

Parokia Birgen di Fatima cu

Dia di Famia

Diadomingo 20 di augustus
9:00 a.m. - 3:00 p.m.
Parking lot di misa

- Wega di mesa
- Actividad Cultural
- Dino Jump
- Hobenan di HMH

Pastechi
Empana
Arepa
Sopi
Pan cu hotdog
Pan cu hamburger
Carni stoba
Galiña stoba
Bolo
Quesillo
Juice natural

Bin y pasa un rato agradabel cu demas parokianonan.



Diadomingo dia 20 di augustus proximo, Parokia Birgen di Fatima ta organisa un encuentro pa famia di 9'or di mainta te cu 3'or di merdia.

Esaki lo tuma luga riba e parking lot di misa.

E dia di famia tin como obhetivo pa anima e pueblo di Dios pa cana hunto como un Iglesia Sinodal, pa nos comparti cu otro y reforsa e pastoral di famia.

Lo tin wega di mesa, actividad cultural, Dino Jump pa e muchanan.

Tambe lo tin un simposio cu e tema "Famia y Bida". Bar y cushina lo ta bon surti. Diadomingo dia 20 di augustus no ta dia pa cushina, nos ta warda bo na Misa Birgen di Fatima pa pasa un rato agradabel cu demas parokianonan, saborea un dushi desayuno of almuerzo y claro cu cos dushi lo no falta.

Rev. Pastoor Jozef Pelc y Rev. Diacono Michael Nicolaas ta invita tur parokiano y e pueblo di Aruba en general pa asisti na e Dia di Famia.

Invitacion pa tur cu a Consagra diasabra 5 di augustus '23 y tur fielnan di nos pueblo Mariano

Pa Diadomingo 13 di augustus '23 ta invita tur hende especialmente tur FIELNAN cu a Consagra 5 di augustus'23 den misa di Inmaculada Curason di Maria Sta Crus. For di Diadomingo ta resa tur dia pa 5,30 or di atardi Santa Rosario y oracionnan for di buki di I.C.M. cu ta resa tur luna na e monumento. Comision Inmaculada Curason di Maria ta yama tur debotonan di nos dushi Mama Maria y tur fielnan pa bin hunto y resa. Tur luna riba dia 13 ta bin riba Plaza di I.C.M. na Sta. Cruz pa contempla nos Mama Celestial.
Resa pa famianan y e pacient cu ta sufri di cancer, y tambe pa tur enfermo di Aruba. Pa adulto of un keri, un ruman cu tin un enfermedad incurabel.
Corda cu aki 1 siman tur school ta habri porta pa duna Bon Bini na tur alumno. Resa ferforosamente pa juffrouw y docentenan. Pa tur mucha haci nan best pa logra un bon resultado. , Cu oracion continuo, cu speransa firme nos por logra algo grandi. Hunto nos ta resa e Santo Rosario pa PAS. Pa no tin sufrimento di tanto mucha. Pa emigrantenan cu ta cana lunanan cu esperansa pa logra un bida miho. Mescos nos ta resa pa nos Obispo Luis Secco, nos pastornan y diaconanan y tur cu ta sirbi den nos iglesianan. Riba tur diadomingo ta resa Misterio Glorioso. Tur dia den luna di augustus ta resa Santo Rosario y oracion prome cu misa. Ta cuminsa 6 or di atardi.
Un dia manera 19 di augustus Juli 1917 Mama Maria a bisa e tres muchanan di Fatima: "Resa, Resa hopi pa pecadornan y haci sacrificio pa nan: hopi alma ta bay fierno pasobra no tin hende cu ta resa pa nan y cu ta haci sacrificio pa nan alma".
E mensahe di Fatima ta hopi cla: Para firme, hendenan mester drecha nan bida y pidi pordon pa picarnan y biba honesto y cu amor cu bo rumannan.

Bendicion
Comision Inmaculada Curason di Maria
Presidente: Kenneth Stein
Pastor di Parokia Sta. Cruz, Jairo Maduro

Raad van Toezicht en Advies
SVb

Ora e solo di bida baha,
streanan ta ilumina e recuerdonan

SVb, Banco di Seguro Social y Raad van Toezicht & Advies di SVb ta extende su mas profundo condolencia na Secretaria di Raad van Toezicht & Advies Sra. Julie Flemming y famia cu fayecimento di su mama

Sra. Amanda Philomena Flemming-Paskel

Hopi forza den e momentonan dificil aki.
Cu Sra. Flemming-Paskel sosega den paz di Señor.

A. Nicolaas
Presidente Raad SVb

"Señor ta mi wardador, mi'n tin falta di nada.
Den cunucu di yerba berde e ta ponemi sosega.
E ta hiba mi na awa trankil, pa mi bolbe haña forsa".
Salmo 23



Cu inmenso tristesa
Directie Wetgeving en Juridische Zaken
ta anuncia fayecimento di nos colega stima



sr. mr. Raymond Kock
Wetgevingsjurist DWJZ

Ta invita pa e acto di condolencia diabierna 11 di augustus di 7or pa 9or na Aurora Funeral Home. Acto di entiero lo tuma lugar diasabra 12 di augustus di 2or pa 4or di atardi na Aurora Funeral Home y lo sali despues pa santana catholico Pastoor Kranwinkel na Paradera.

Cu Raymond sosega na paz.